

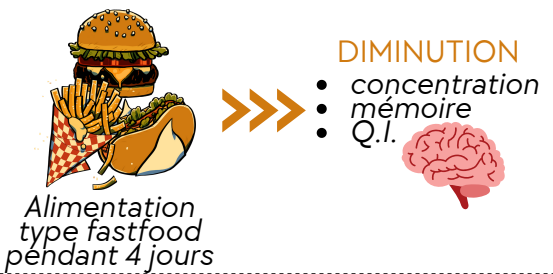
**Notre comportement peut avoir des conséquences sur le bon fonctionnement du système nerveux. Il est important d'avoir une bonne hygiène de vie afin de préserver le plus possible notre cerveau et tout notre organisme.**

## I. Une mauvaise hygiène de vie

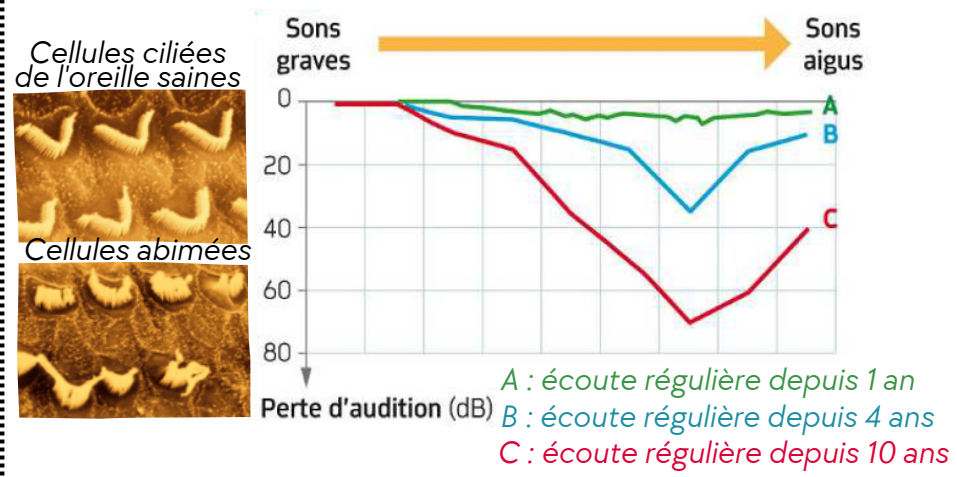
Certaines actions du quotidien impactent notre système nerveux de manière évidente : un manque de ..... par exemple, entraînera de la fatigue, un retard dans la prise de décision, une baisse des performances, etc.

Toutefois, certaines pratiques affectent de manière insidieuse notre système nerveux. C'est notamment le cas d'une mauvaise alimentation, d'une faible activité physique, ou encore d'une exposition à un son trop fort (qui détruit les cellules ciliées génératrices du message nerveux).

Etude réalisée sur l'alimentation d'adolescents



Perte d'audition en fonction de la durée d'écoute de musique avec des oreillettes

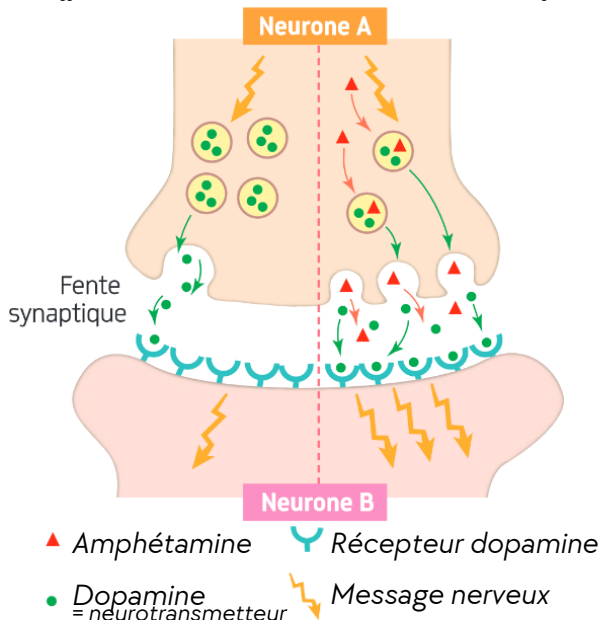


## II. Des comportements dangereux

De manière consciente, certains individus adoptent un comportement impliquant des conséquences parfois extrêmes sur leur organisme et notamment sur le système nerveux.

C'est le cas de nombreuses substances, comme l'..... (ethanol), le ..... (nicotine), les drogues : ..... (THC), ..... (LSD), feuille de coca (.....).

L'effet des amphétamines au niveau d'une synapse



Ces substances affectent, entre autres choses, le fonctionnement des s.....

Selon les cas, la molécule toxique consommée par l'individu va alors :

- Entraîner une libération plus importante du neurotransmetteur (exemple ci-contre).  
➤➤➤ SUREXCITATION DU NEURONE B
- Bloquer la libération du neurotransmetteur, ou bloquer les récepteurs.  
➤➤➤ INHIBITION DU NEURONE B

Les **conséquences** sont diverses et très **graves** : baisse des capacités cognitives, agressivité, dépression, isolement, dépendance, maladies, cancers et .....